



# 9月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和2年度(2020年度)

ひとこと	日	曜日	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふく 副	しよく 食	あかの食品	きの食品	みどりの食品	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんぶん	かていで おぎなう
							ちやにく、ほねをつくる	ねつやカのもとになる	体のちょうしをととのえる	kcal	g	g	g	
防災の日	1	火	かん 乾パン	○	メルルーサのから揚げ	豚汁 原宿ドッグ(チーズ)	ぎゅうにゅう、メルルーサ ぶたにく、とうふ、みそ	かんぱん、こめこ さといも、あぶら	にんじん、たまねぎ ごぼう、だいこん	826	40.8	37.0	2.9	小魚 種実類 海藻類 きのこ くだもの を 家庭で 積極的に 取り入れ ましょう  今年も 村越梨 園の梨 を味わ います！
郷土料理	2	水	ジュシー	○	豆腐チャンプル	沖縄県産パインゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、こんぶ、みそ	こめ、ごまあぶら ビーフン、さとう、あぶら	たまねぎ、もやし、にら にんじん、グリーンピース	783	29.3	25.9	2.7	
	3	木	ごはん (なのはなふりかけ)	○	チーズ入り干草卵焼き	肉じゃが	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、チーズ、とりにく	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、しらたき	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、たけのこ	801	32.3	22.4	2.2	
地場産	4	金	ごはん	○	市川のなしでプルコギ風焼肉	キムチ鍋 型ぬきチーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、みそ、とうふ	こめ、じゃがいも、ごま さとう、ごまあぶら	はくさい、にんじん ながねぎ、にら、しめじ	791	32.4	25.6	2.5	
	7	月	ごはん	○	いわしのかば焼き	さつまいも汁 国産レモンゼリー	ぎゅうにゅう、いわし とりにく、みそ	こめ、さとう、あぶら さつまいも、でんぶ	しょうが、ごぼう だいこん、にんじん	815	30.7	21.5	2.1	
	8	火	ごはん	○	四州豆腐	ツナ餃子 青森県産冷凍りんご	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、ツナ、みそ	こめ、ぎょうざのかわ マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ、はくさい にんじん、たけのこ	870	31.6	27.3	2.2	
	9	水	きんぴらトースト	○	豆とウインナーのトマト煮	フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう、ウインナー しろいんげんまめ	パン、ごまあぶら バター、ごま、さとう	ごぼう、にんじん たまねぎ、キャベツ	881	36.2	34.5	4.2	
地場産	10	木	むぎ 麦ごはん	○	きのこあんかけどんの具	市川のなしケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、たまご	ごはん、むぎ、さとう こむぎこ、バター	たけのこ、にんじん しいたけ、にら、なし	895	26.5	27.9	1.7	
	11	金	ひじきごはん	○	豆腐ナゲット	じゃがいもと玉葱のみそ汁	ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、わかめ、みそ	こめ、じゃがいも、さとう あぶら、でんぶ	たけのこ、にんじん ながねぎ、たまねぎ	765	30.5	24.2	2.8	
	14	月	コーンピラフ	○	豚肉のレモン醤油	ミネストローネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、だいず、あさり	こめ、マカロニ、さとう バター、でんぶ	コーン、にんじん キャベツ、たまねぎ	828	33.8	31.9	3.2	
	15	火	じゃこ入り菜めし	○	たらの和風みぞれあん	じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、チーズ	こめ、じゃがいも、バター さとう、でんぶ	キャベツ、たまねぎ にんじん、ほうれんそう	795	30.4	20.3	2.4	
	16	水	むぎ 麦ごはん	○	親子どんの具	チーズ入りコーンポテト 国産ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、チーズ	こめ、じゃがいも、バター くずこ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん みつば、コーン	883	36.0	27.7	2.7	
	17	木	あき 秋の香りごはん	○	鮭の紅葉焼き	日光ゆば入りすまし汁 お米でガトーショコラ	ぎゅうにゅう、さけ とりにく、ゆば、わかめ	こめ、さつまいも、あぶら マヨネーズ(たまごなし)	にんじん、だいこん しめじ、えのきたけ	799	36.5	23.2	2.8	
	18	金	わかめうどん	○	いかの磯辺揚げ	おはぎ(あん入りきなこ)	ぎゅうにゅう、いか とりにく、あぶらあげ	うどん、こむぎこ あぶら、さとう、もちごめ	だいこん、にんじん ながねぎ、たまねぎ	759	35.8	20.4	2.3	
地場産	23	水	ごはん (あじつけのり)	○	さばのピリッと市川なしソース	生揚げのみそ炒め	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、さば、のり	こめ、でんぶ、こめこ あぶら、ごまあぶら	キャベツ、たまねぎ たけのこ、にんじん	893	35.1	33.0	2.3	
	24	木	ごはん	○	ハッシュド・ポーク	ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく あさり、なまクリーム	こめ、こむぎこ、バター あぶら	たまねぎ、にんじん マッシュルーム	951	27.4	32.4	2.4	
	25	金	こぎつねごはん	○	しらす団子のいが栗揚げ	けんちん汁 お米の豆乳ババロアみかんソース	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、しらすぼし	こめ、さとう、そうめん さといも、でんぶ	にんじん、ごぼう だいこん、たまねぎ	810	28.8	27.0	3.0	
	28	月	ごはん	○	お揚げさんのピザ	鶏肉と根菜のみそ煮込み	ぎゅうにゅう、なまあげ とりにく、チーズ、みそ	こめ、じゃがいも、さとう ごま、こんにやく	ながねぎ、にんじん ごぼう、たまねぎ	907	35.3	31.3	1.9	
	29	火	ちゅうか 中華おこわ	○	ししゃものパリパリ揚げ	中華風コーンスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう、ししゃも ほたて、たまご	こめ、はるまきのかわ あぶら、こむぎこ	もやし、にんじん コーン、たけのこ	745	26.7	24.2	2.7	
	30	水	ポテトドッグ	○	キャベツとかぶの洋風煮	ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく ヨーグルト、チーズ	パン、じゃがいも バター、あぶら	たまねぎ、にんじん キャベツ、かぶ	757	32.6	27.9	3.0	

★食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★6月から9月まで和え物・サラダ等の提供はありません。

栄養量の基準値

830	34.0	25.0	2.5
9月の平均値			
828	32.4	27.3	2.6

9月の  
おすすめ  
梨